

# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め			
	卵乳麦 乳麦 麦落		卵麦 麦 卵		卵乳麦 麦か 卵麦		卵 麦 麦		卵麦 麦 乳麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	164kcal	407kcal	252kcal	495kcal	318kcal	561kcal	221kcal	464kcal	203kcal	446kcal	
	たんぱく質	5.1g	9.2g	7.4g	11.5g	6.5g	10.6g	5.7g	9.8g	3.3g	7.4g	
	脂質	8.3g	8.9g	15.1g	15.7g	19.5g	20.1g	17.0g	17.6g	7.9g	8.5g	
	炭水化物	20.2g	73.0g	22.3g	75.1g	29.9g	82.7g	13.0g	65.8g	29.1g	81.9g	
	ナトリウム	464mg	465mg	469mg	470mg	692mg	693mg	509mg	510mg	565mg	566mg	
	カリウム	579mg	640mg	346mg	407mg	568mg	629mg	349mg	410mg	297mg	358mg	
	リン	108mg	173mg	133mg	198mg	136mg	201mg	102mg	167mg	53mg	118mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g フリ田楽 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し		★ごはん150g サワラのおろし煮 クリームコロッケ さっぱりポテトサラダ			
	卵乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦		麦 麦落か 麦		卵乳麦 麦 卵麦 麦		卵 乳麦 乳麦 麦		麦 乳麦か 卵			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	374kcal	617kcal	374kcal	617kcal	338kcal	581kcal	366kcal	609kcal	378kcal	621kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	12.2g	16.3g	8.8g	12.9g	12.1g	16.2g	11.6g	15.7g	
	脂質	19.9g	20.5g	19.5g	20.1g	19.4g	20.0g	19.1g	19.7g	25.5g	26.1g	
	炭水化物	33.0g	85.8g	38.6g	91.4g	31.9g	84.7g	34.1g	86.9g	23.4g	76.2g	
	ナトリウム	679mg	680mg	728mg	729mg	821mg	822mg	653mg	654mg	424mg	425mg	
	カリウム	487mg	548mg	717mg	778mg	443mg	504mg	418mg	479mg	493mg	554mg	
	リン	122mg	187mg	163mg	228mg	128mg	193mg	135mg	200mg	135mg	200mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん150g ホークジンジャー 麩の野菜あんかけ カボチャとハムのサラダ		★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 けんちん煮 さつま芋サラダ			
	麦落 卵麦 卵乳麦		乳麦 乳麦 乳 卵麦		麦 麦 卵乳麦		麦 乳麦 麦 卵		麦 麦 卵乳麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	449kcal	692kcal	334kcal	577kcal	319kcal	562kcal	379kcal	622kcal	403kcal	646kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	10.2g	14.3g	13.4g	17.5g	11.9g	16.0g	10.0g	14.1g	
	脂質	28.4g	29.0g	18.4g	19.0g	16.9g	17.5g	26.0g	26.6g	26.2g	26.8g	
	炭水化物	37.4g	90.2g	28.6g	81.4g	26.9g	79.7g	23.8g	76.6g	32.8g	85.6g	
	ナトリウム	982mg	983mg	736mg	737mg	785mg	786mg	696mg	697mg	728mg	729mg	
	カリウム	581mg	642mg	503mg	564mg	548mg	609mg	462mg	523mg	662mg	723mg	
リン	173mg	238mg	153mg	218mg	181mg	246mg	169mg	234mg	143mg	208mg		
食塩相当量	2.5g	2.5g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず			
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット			
	エネルギー	987kcal	1716kcal	960kcal	1689kcal	975kcal	1704kcal	966kcal	1695kcal	984kcal	1713kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	29.8g	42.1g	28.7g	41.0g	29.7g	42.0g	24.9g	37.2g	
	脂質	56.6g	58.4g	53.0g	54.8g	55.8g	57.6g	62.1g	63.9g	59.6g	61.4g	
	炭水化物	90.6g	249.0g	89.5g	247.9g	88.7g	247.1g	70.9g	229.3g	85.3g	243.7g	
	ナトリウム	2125mg	2128mg	1933mg	1936mg	2298mg	2301mg	1858mg	1861mg	1717mg	1720mg	
	カリウム	1647mg	1830mg	1566mg	1749mg	1559mg	1742mg	1229mg	1412mg	1452mg	1635mg	
	リン	403mg	598mg	449mg	644mg	445mg	640mg	406mg	601mg	331mg	526mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	
合計	エネルギー	1035kcal	1764kcal	1024kcal	1753kcal	1023kcal	1752kcal	1029kcal	1758kcal	1048kcal	1777kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	30.2g	42.5g	29.1g	41.4g	30.0g	42.3g	25.3g	37.6g	
	脂質	56.7g	58.5g	53.1g	54.9g	55.9g	57.7g	62.2g	64.0g	59.7g	61.5g	
	炭水化物	102.1g	260.5g	105.0g	263.4g	100.2g	258.6g	86.1g	244.5g	100.8g	259.2g	
	ナトリウム	2128mg	2131mg	1936mg	1939mg	2301mg	2304mg	1859mg	1862mg	1720mg	1723mg	
	カリウム	1703mg	1886mg	1626mg	1809mg	1615mg	1798mg	1286mg	1469mg	1512mg	1695mg	
	リン	409mg	604mg	456mg	651mg	451mg	646mg	409mg	604mg	338mg	533mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1035kcal	1764kcal	1024kcal	1753kcal	1023kcal	1752kcal	1029kcal	1758kcal	1048kcal	1777kcal
		たんぱく質	30.0g	42.3g	30.2g	42.5g	29.1g	41.4g	30.0g	42.3g	25.3g	37.6g
脂質		56.7g	58.5g	53.1g	54.9g	55.9g	57.7g	62.2g	64.0g	59.7g	61.5g	
炭水化物		102.1g	260.5g	105.0g	263.4g	100.2g	258.6g	86.1g	244.5g	100.8g	259.2g	
ナトリウム		2128mg	2131mg	1936mg	1939mg	2301mg	2304mg	1859mg	1862mg	1720mg	1723mg	
カリウム		1703mg	1886mg	1626mg	1809mg	1615mg	1798mg	1286mg	1469mg	1512mg	1695mg	
リン		409mg	604mg	456mg	651mg	451mg	646mg	409mg	604mg	338mg	533mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	4.8g	4.8g	4.4g	4.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③ 温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④ 冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。